


COURS PI

☆ L'école sur-mesure ☆

de la maternelle au bac, Établissement d'enseignement privé,
par correspondance, déclaré auprès du Rectorat de Paris

# Cahier d'écriture

APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT

ce cahier appartient à

..............................................

Niveau

Débutant Intermédiaire Expert

Seyès 3 mm



VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

# PRÉSENTATION

Ce cahier d'écriture propose à l'élève un support d'entraînement en écriture cursive.

Les exercices d'écriture de lettres et de chiffres, sur lignes, sont ici réalisés sur Seyès 3mm : dernière étape avant le format Seyès 2 mm, norme classique de l'ensemble des supports d'écriture.

Ce cahier sera celui de l'élève. Il ne tient qu'à vous de vous en emparer, et de l'explorer dans l'ordre qui vous plaira. En effet nous avons choisi de présenter les lettres dans l'ordre alphabétique, mais cela ne vous empêche pas d'imaginer une autre manière de le découvrir, en lien par exemple avec la progression du cours.

Pour chaque lettre nous déploierons une méthodologie progressive :

> découverte du tracé, des déplacements et des étapes
> découverte des proportions de la lettre
> entraînement sur très grandes lignes pour s'approprier le geste (je repasse, je remplis)
> exercice d'écriture sur lignes Seyès 3mm

Les lettres et chiffres présentés dans le présent cahier ont été établis sur la base des recommandations de l'Education nationale, d'après les normes des modèles officiels publiés sur le portail Éduscol.

Les exercices proposés ici sont adaptés aux enfants gauchers comme droitiers, puisque nous y avons implémenté un modèle de lettre à gauche (pour les droitiers) et à droite (pour les gauchers).

# CONSEILS D'ÉCRITURE

## > INTRODUCTION

L'écriture est un moyen de communication qui représente le langage à travers l'inscription de signes sur des supports variés. C'est une technique qui s'appuie sur les mêmes structures que la parole, comme le vocabulaire, la grammaire et la sémantique, mais avec des contraintes additionnelles liées au système de graphies propres à chaque culture.

Dans les sociétés humaines émergentes, le développement de l'écriture est probablement lié à des exigences pragmatiques comme l'échange d'informations, la tenue de comptes financiers, la codification des lois et l'enregistrement de l'histoire.

La première écriture connue à ce jour, appelée cunéiforme, est apparue en Mésopotamie, dans les premières sociétés sédentaires, il y a environ 5300 ans.

## > LES BONNES PRATIQUES

L'écriture est donc un moyen de se faire comprendre, de réunir des connaissances, d'archiver l'histoire et d'exprimer des idées et des sentiments. Elle est incontournable.

Afin de bien s'en emparer, il faut d'abord adopter quelques bonnes pratiques afin de l'aborder dans les meilleures conditions :

### > CHOISIR LE BON MATÉRIEL

Plusieurs outils sont disponibles pour écrire, et il convient à chacun de trouver celui qui lui va le mieux. Accompagnez l'élève dans la découverte du matériel, et soyez attentifs au rendu et au confort. N'hésitez pas à faire des essais et à préciser vos choix petit à petit.

### > TRAVAILLER SANS TENSION

L'attention et la concentration sont des facteurs importants de pleine acquisition et de réussite.

Abordez l'écriture avec l'élève dans un climat de confiance et un environnement serein.

Encouragez-le toujours dans les étapes de ses apprentissages.

### > BIEN SE POSITIONNER

Tout comme l'esprit, le corps doit trouver la bonne posture autour du dispositif d'écriture.

Le support d'écriture (papier, cahier…) doit être posé à plat sur un mobilier adapté, où l'élève pourra venir s'installer dans des conditions confortables pour lui.

Très souvent les élèves inclinent légèrement le support par rapport à la position de leur buste, de manière très naturelle, afin de trouver une approche qui leur convient.

Le coude – posé sur la table – sera le point d'appui des différents mouvements de bras. La main, bien souple, se place souvent dans le prolongement naturel du bras.

### > TENIR SON STYLO

Pour un droitier comme pour un gaucher, la position du bras, de la main, et la tenue du stylo sont identiques.

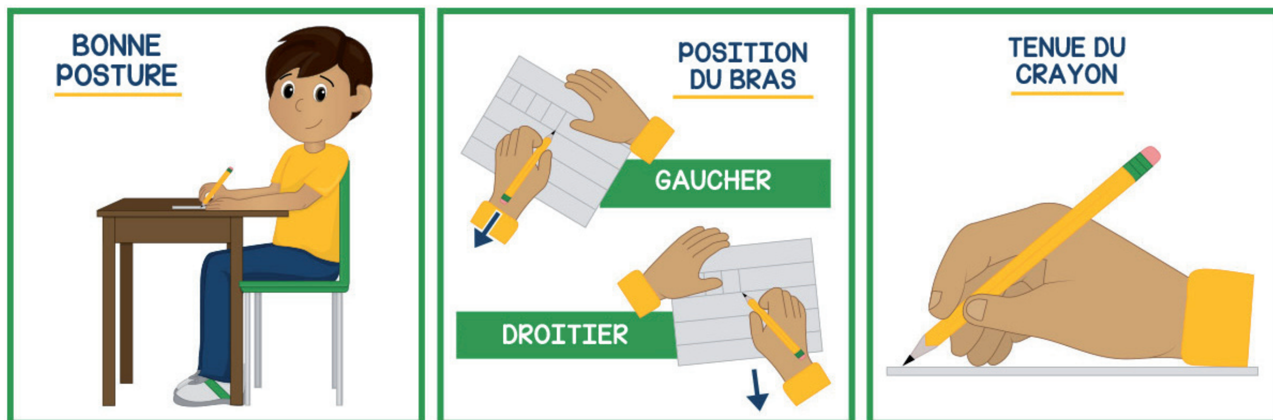
Pour tenir un stylo on utilise les 3 premiers doigts de la main.

> le pouce et l'index tiennent le stylo
> le majeur sert d'appui et de guide.



## > EN RÉSUMÉ

En résumé retrouvez dans le schéma ci-dessous les bonnes postures de l'écrivain.




## > LE SECRET : PATIENCE ET RÉGULARITÉ

C'est par une pratique régulière de l'écriture que l'on acquiert le bon geste.

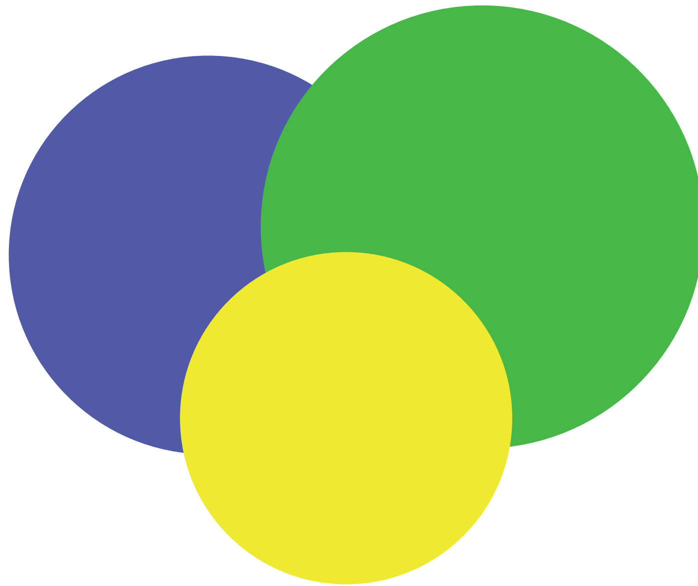
L'élève ne doit pas se décourager, et travailler tranquillement et régulièrement.

Il faut toutefois être vigilant à son énergie, et veiller à ce qu'il ne se fatigue pas.
S'il venait à se lasser, faites une pause et reprenez l'activité à un moment plus opportun.

*Vive l'écriture*

# Les lettres

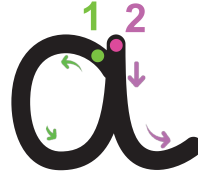
Intermédiaire
Seyes 3 mm



## J'apprends à tracer

a

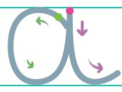
1. D'abord je trace un rond

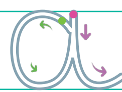



2. Ensuite un trait vertical vers le bas qui se finit par un arrondi

La lettre a se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne

a  a a a

a  a a a

## J'écris sur les lignes

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a | a | | | | | | | | | | a |
| a | a | | | | | | | | | | a |
| a | a | | | | | | | | | | a |
| a | a | | | | | | | | | | a |
| a | a | | | | | | | | | | a |
| à | à | | | | | | | | | | à |
| à | à | | | | | | | | | | à |
| â | â | | | | | | | | | | â |
| â | â | | | | | | | | | | â |

## Je retiens

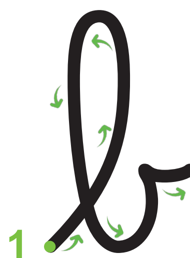
Le a est une voyelle.

Le a peut porter un accent parfois : à ou â.

© Cours Pi

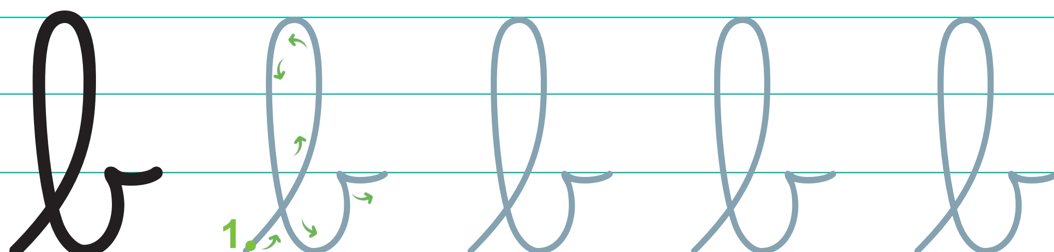
## J'apprends à tracer

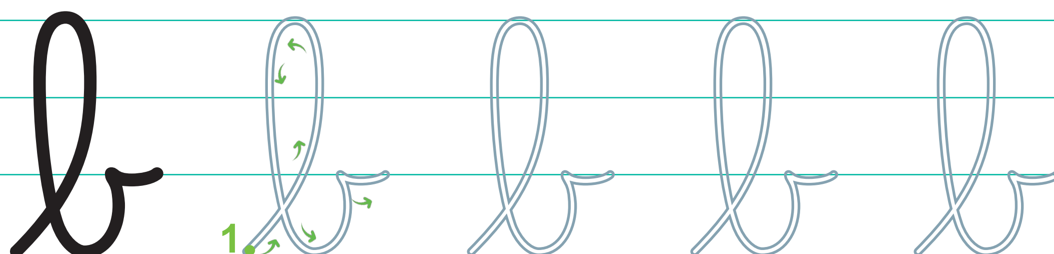
1. Tracer une boucle haute bien droite puis remonter en terminant par une petite boucle



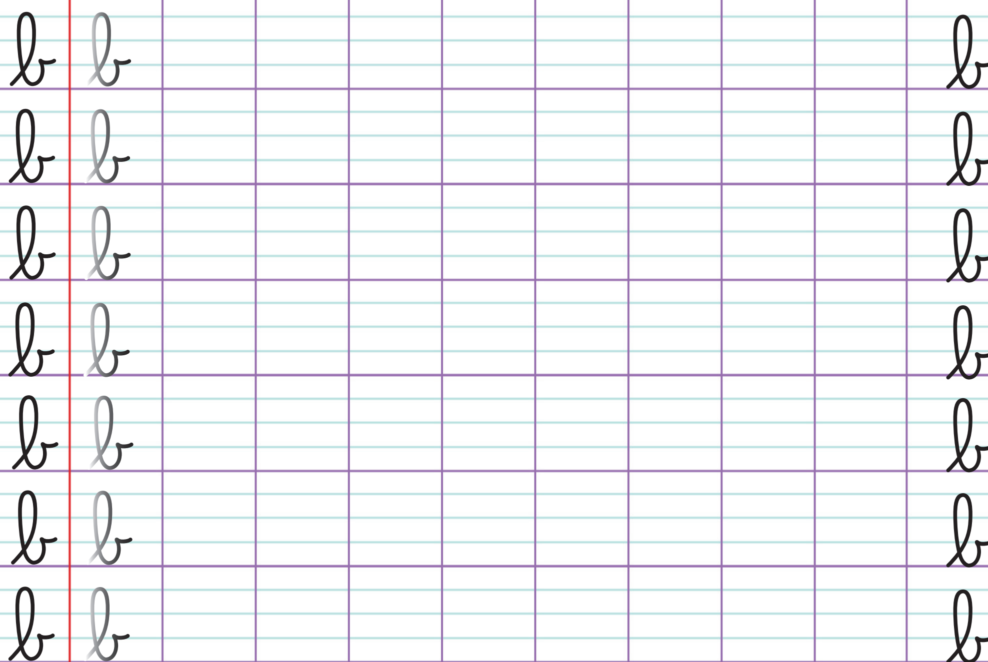

La lettre b se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



## Je retiens

Le b est une consonne.

## J'apprends à tracer

c

1. Le c se trace en faisant un arrondi en descendant




L'arrondi doit rester ouvert et se termine en remontant

La lettre c se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne

c




c




## J'écris sur les lignes

c c c
c c c
c c c
c c c
c c c
c c c
c c c
ç ç ç
ç ç ç

## Je retiens

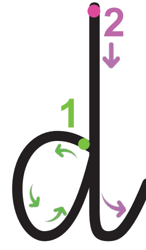
Le c est une consonne.

Le c peut s'écrire parfois avec une cédille : ç.

## J'apprends à tracer

d

1. D'abord je trace un rond qui descend




2. Ensuite un trait vertical vers le bas qui se finit par un arrondi

La lettre d se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne

d 2 d d d d

d 2 d d d d

## J'écris sur les lignes

d d d
d d d
d d d
d d d
d d d
d d d
d d d

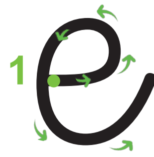
## Je retiens

Le d est une consonne.

## J'apprends à tracer

e

1. Je trace le e en faisant une boucle qui monte et qui redescend et se termine en remontant



La lettre e se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne

e e e e e

e e e e e

## J'écris sur les lignes

e e e

e e e

e e e

e e e

e e e

e e e

é é é

è è è

ê ê ê

## Je retiens

Le e est une voyelle.

Le e peut porter un accent parfois : é ou è ou ê.

# J'apprends à tracer

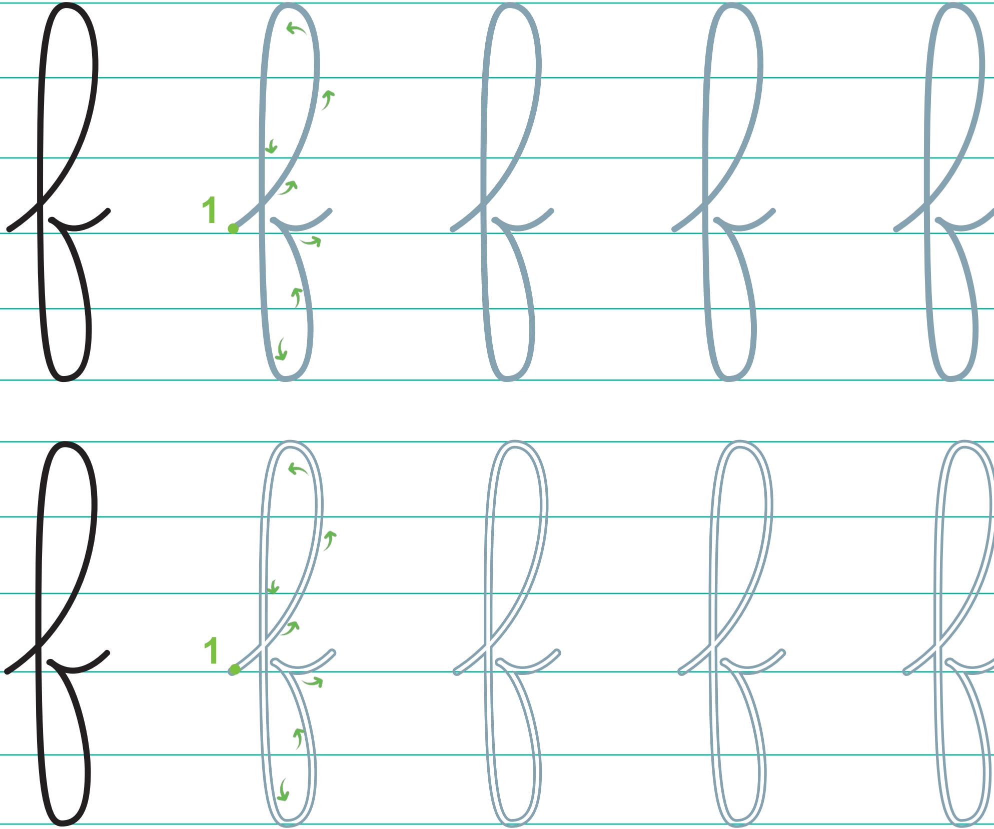
1. D'abord je trace une boucle haute en remontant puis je redescends droit tout en bas et je remonte avec une boucle qui finit sur la droite

1

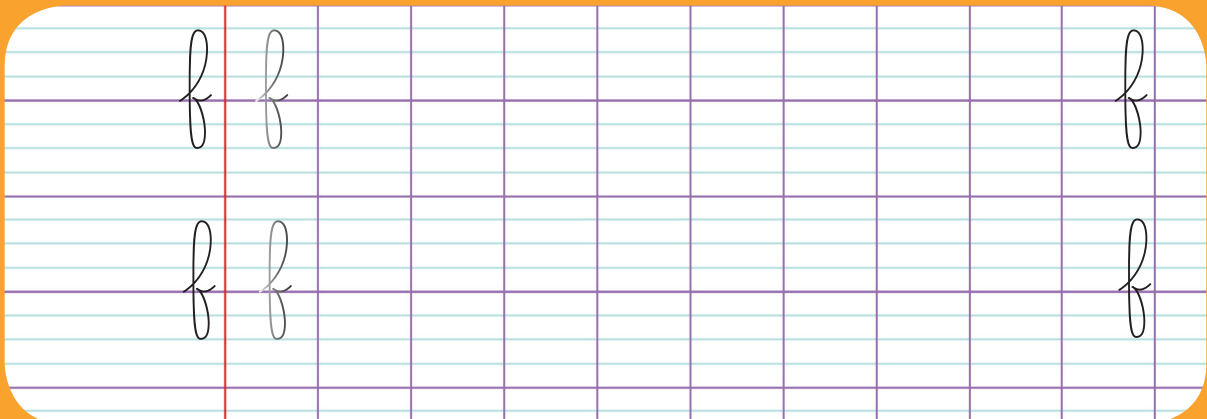
Le f est la plus grande lettre de l'alphabet

La lettre f se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



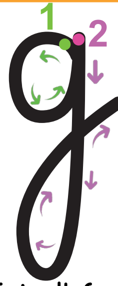
## Je retiens

Le f est une consonne.

## J'apprends à tracer

g

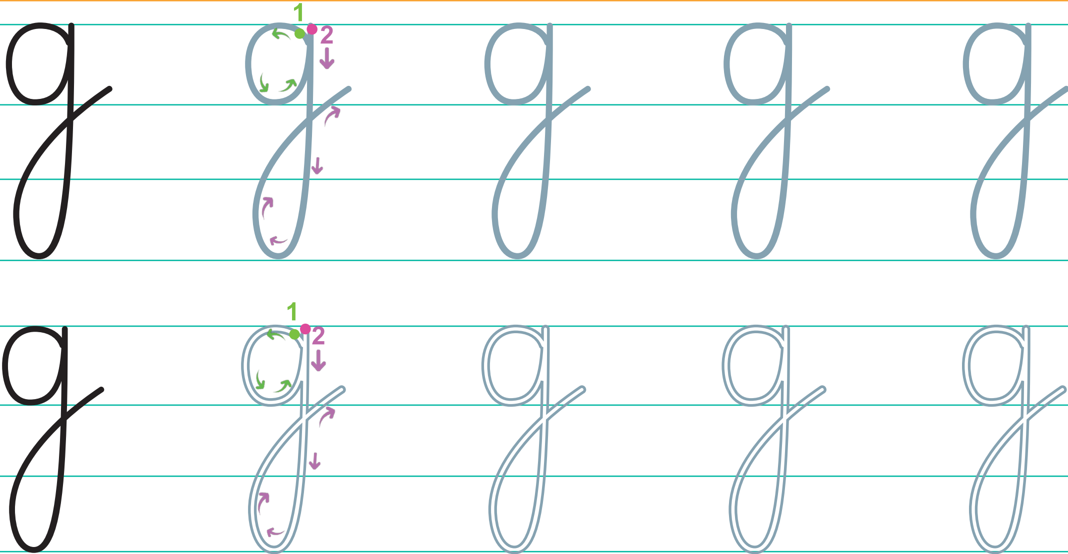
1. D'abord je trace un rond qui descend



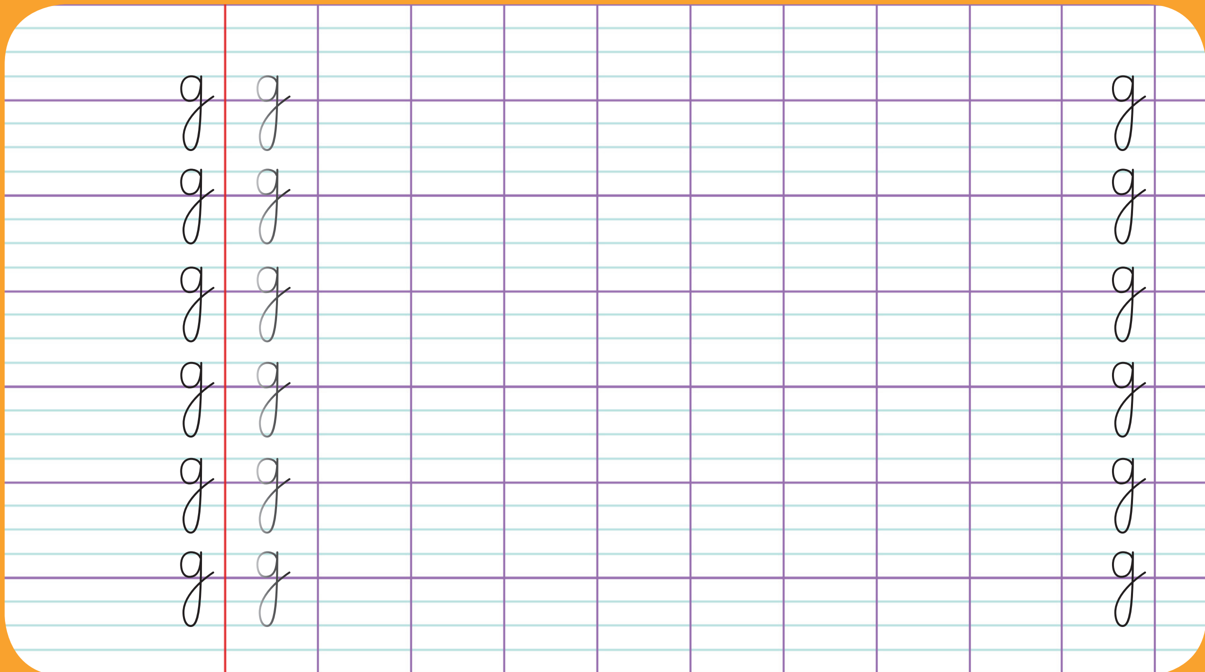

2. Ensuite une grande boucle qui descend bien droit et qui remonte à droite

La lettre g se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes

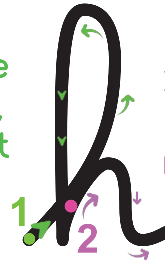


## Je retiens

Le g est une consonne.

# J'apprends à tracer

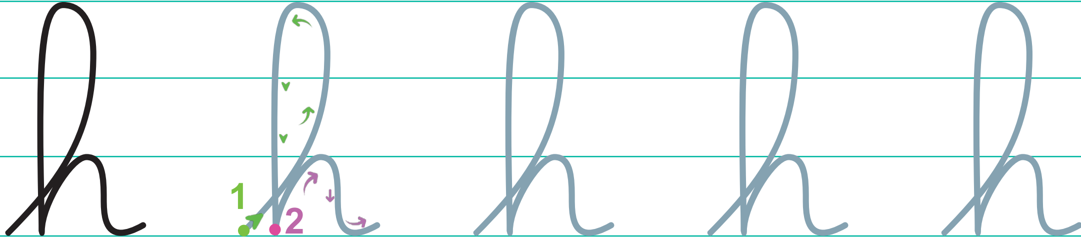
1. D'abord je trace une grande boucle haute, avec un dos bien droit qui redescend jusqu'en bas

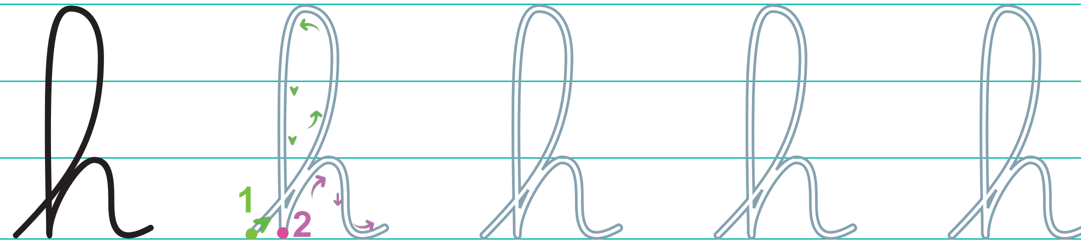



2. Ensuite je remonte et redescend en finissant par une liaison qui remonte

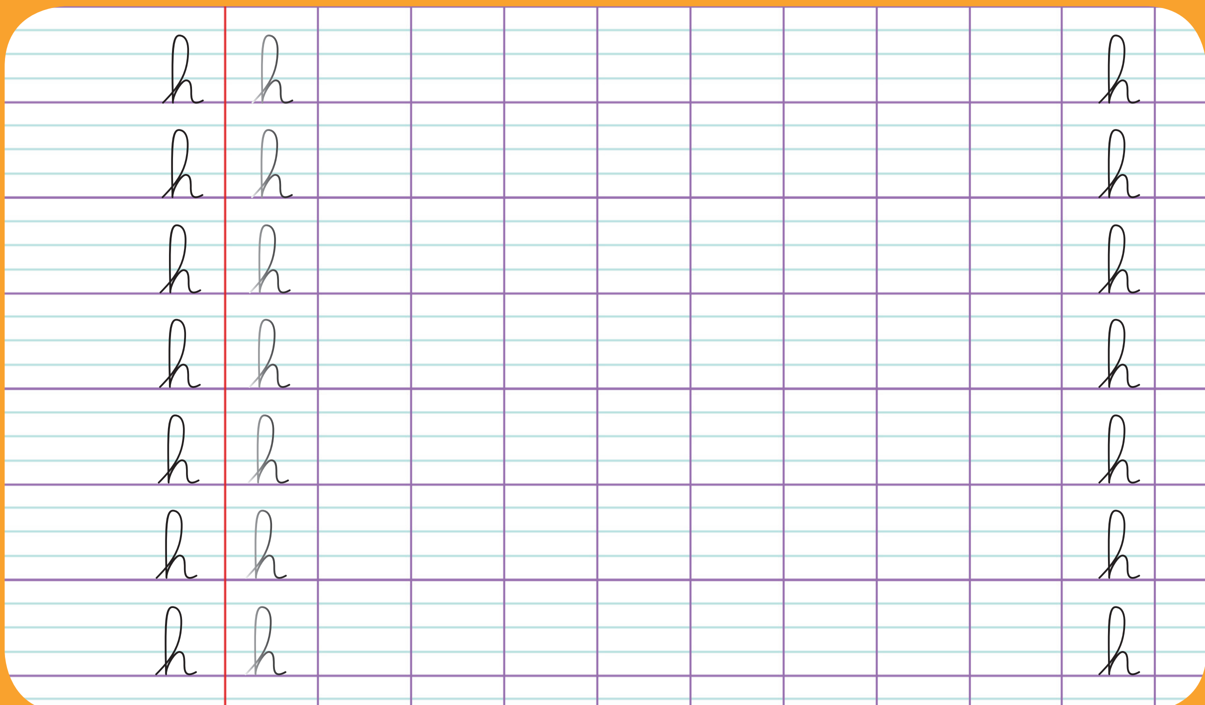
La lettre h se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



## Je retiens

Le h est une consonne.

## J'apprends à tracer



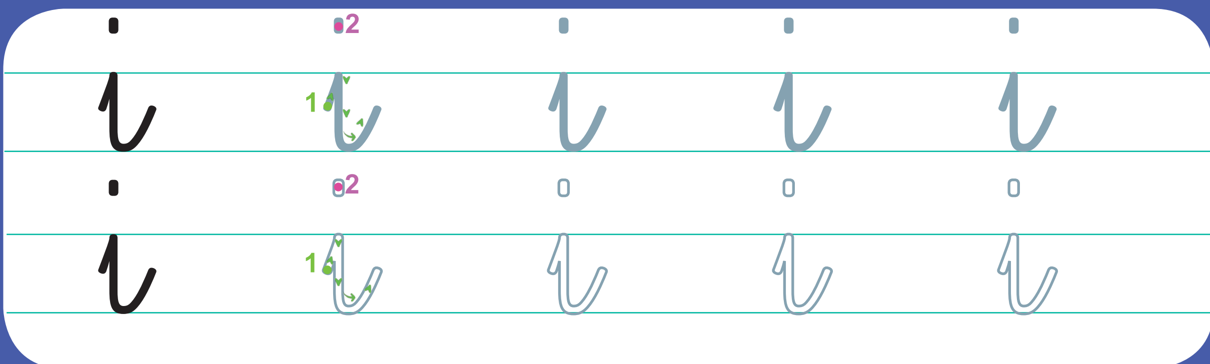
1. D'abord je trace un petit trait penché qui remonte, puis je redescends bien droit, et je termine par un arrondi qui remonte



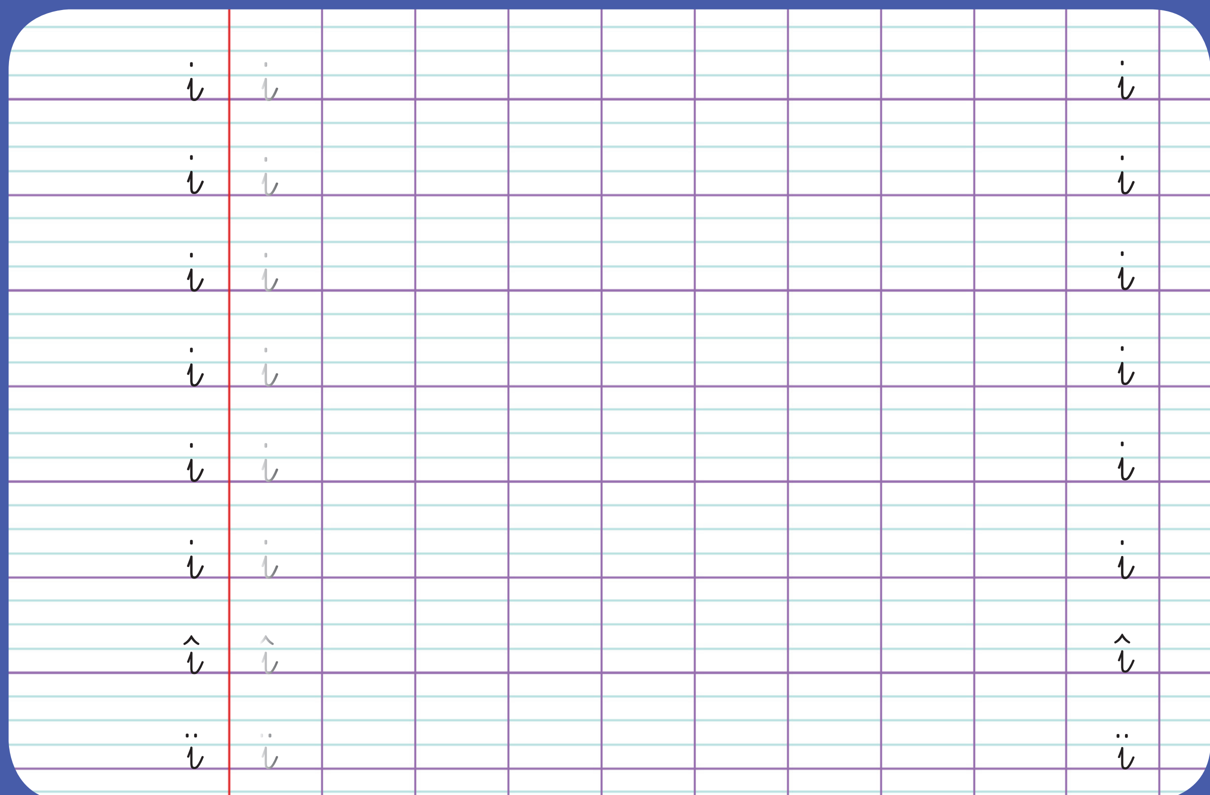

2. Enfin je trace un point au dessus du i

La lettre i se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



## Je retiens

Le i est une voyelle.

Attention de ne pas oublier le point sur le i.

Le i peut parfois prendre un accent î ou un tréma ï.

## J'apprends à tracer

j

1. D'abord je trace un petit trait penché qui remonte, puis je redescends bien droit, et je fais une boucle qui remonte vers la droite

1 j 2

2. Enfin je trace un point au dessus du j

La lettre j se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne

j 1 j 2 j j j

j 1 j 2 j j j

## J'écris sur les lignes

j j j
j j j
j j j
j j j
j j j

## Je retiens

Le j est une consonne.

Attention de ne pas oublier le point sur le j.

## J'apprends à tracer

1. D'abord je trace une grande boucle haute, avec un dos bien droit qui redescend jusqu'en bas

2. Ensuite je remonte et redescend en arrondi en faisant une petite boucle et je termine par une liaison qui remonte

La lettre k se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne

## J'écris sur les lignes

## Je retiens

Le k est une consonne.

## J'apprends à tracer

l

1. Je trace une grande boucle haute qui redescend jusqu'en bas avec un dos bien droit et se termine par une liaison qui remonte

La lettre l se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne

l l l l l

l l l l l

## J'écris sur les lignes

l l l
l l l
l l l
l l l
l l l
l l l
l l l

## Je retiens

Le l est une consonne.

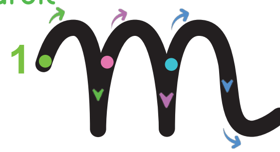
## J'apprends à tracer

m

1. D'abord je trace une attache haute qui redescend droit

2. Ensuite à nouveau le 1er geste

3. Enfin à nouveau le 1er geste et terminer par une liaison




La lettre m se trace en 3 fois. Il faut lever la main 2 fois.

## Je m'entraîne

m m m m m

m m m m m

## J'écris sur les lignes

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| m | m | | | | | | | | | | m |
| m | m | | | | | | | | | | m |
| m | m | | | | | | | | | | m |
| m | m | | | | | | | | | | m |
| m | m | | | | | | | | | | m |
| m | m | | | | | | | | | | m |
| m | m | | | | | | | | | | m |
| m | m | | | | | | | | | | m |
| m | m | | | | | | | | | | m |

## Je retiens

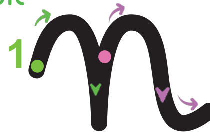
Le m est une consonne.

© Cours Pi

## J'apprends à tracer

n

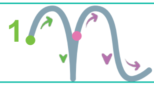
1. D'abord je trace une attache haute qui redescend droit

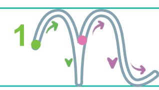


2. Enfin à nouveau le 1er geste qui se termine par une liaison

La lettre n se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne





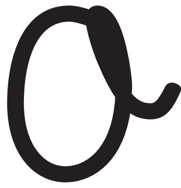
## J'écris sur les lignes

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| n | n | | | | | | | | | n | |
| n | n | | | | | | | | | n | |
| n | n | | | | | | | | | n | |
| n | n | | | | | | | | | n | |
| n | n | | | | | | | | | n | |
| n | n | | | | | | | | | n | |
| n | n | | | | | | | | | n | |
| n | n | | | | | | | | | n | |
| n | n | | | | | | | | | n | |

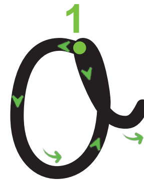
## Je retiens

Le n est une consonne.

## J'apprends à tracer

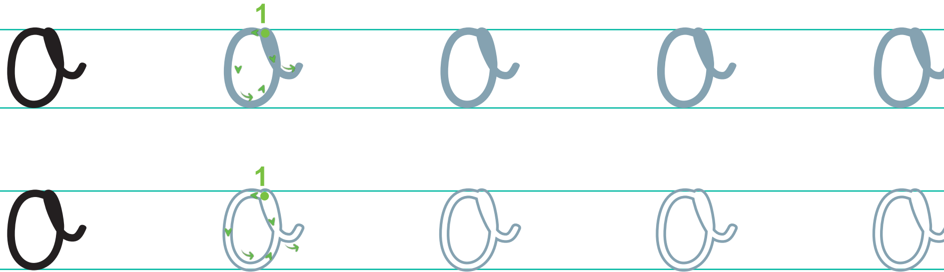


1. Je trace un rond qui descend puis remonte et je termine par une petite boucle qui redescend

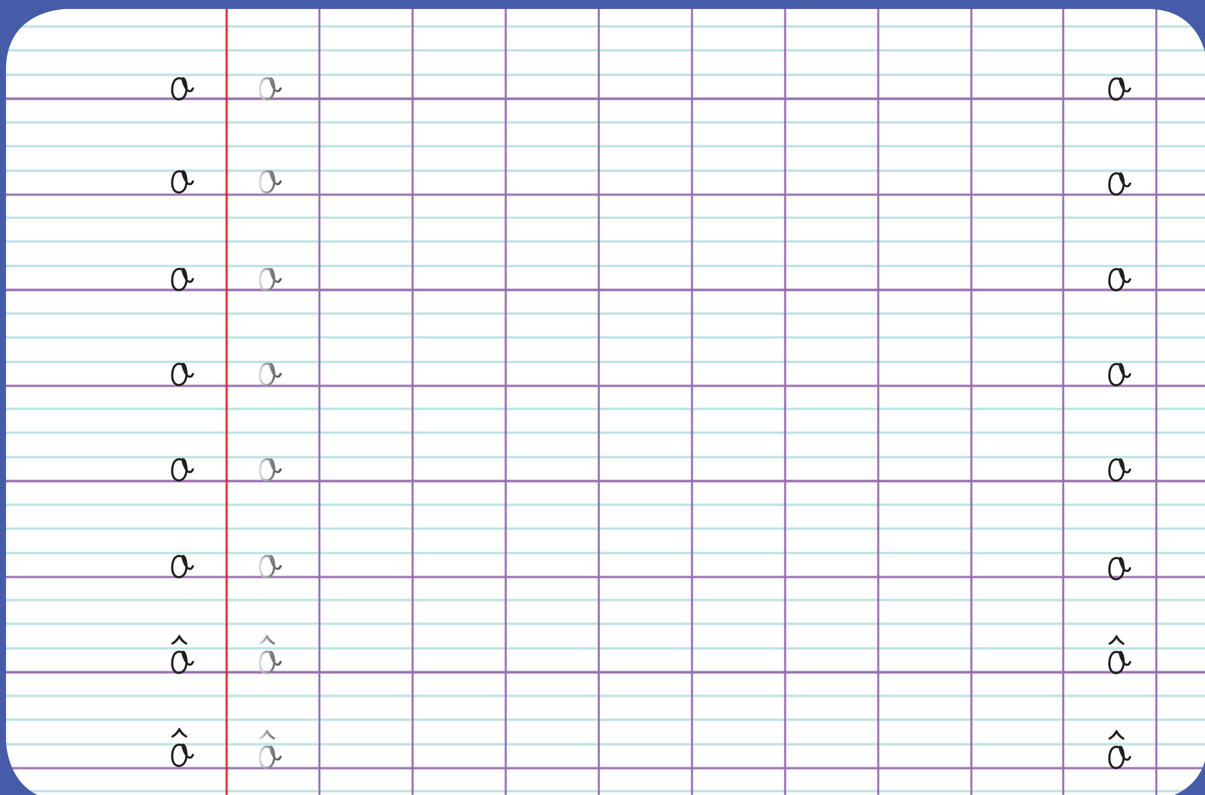



La lettre o se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



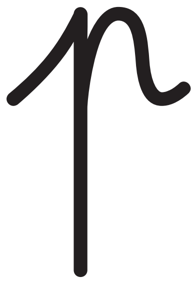
## Je retiens

Le o est une voyelle.

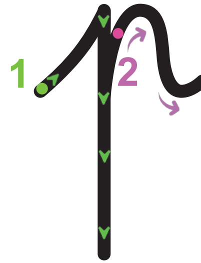
Le o peut parfois prendre un accent ô.

© Cours Pi 

## J'apprends à tracer



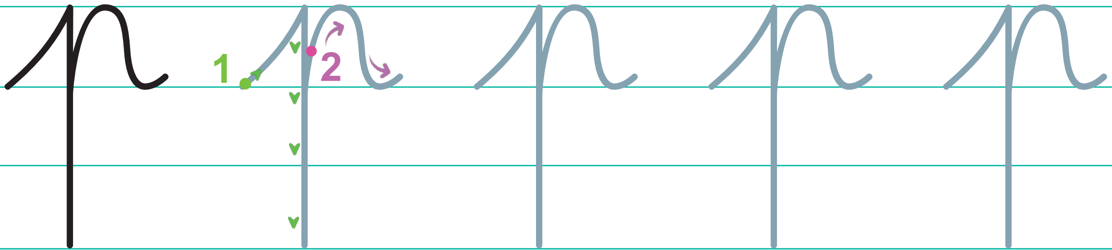
1. D'abord je trace un trait penché en remontant puis je redescends avec un trait vertical bien droit

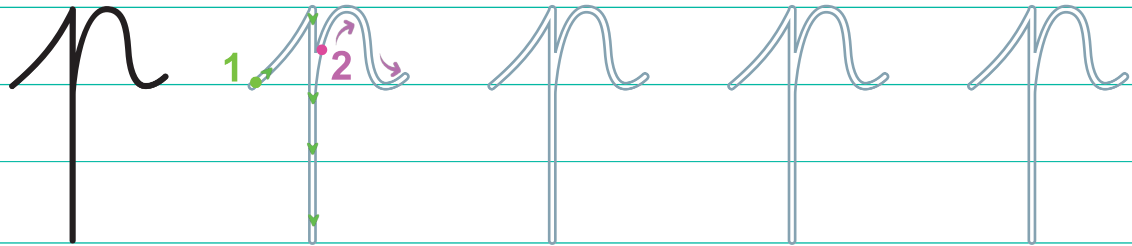



2. Ensuite je trace une jambe qui redescend et se termine par une liaison

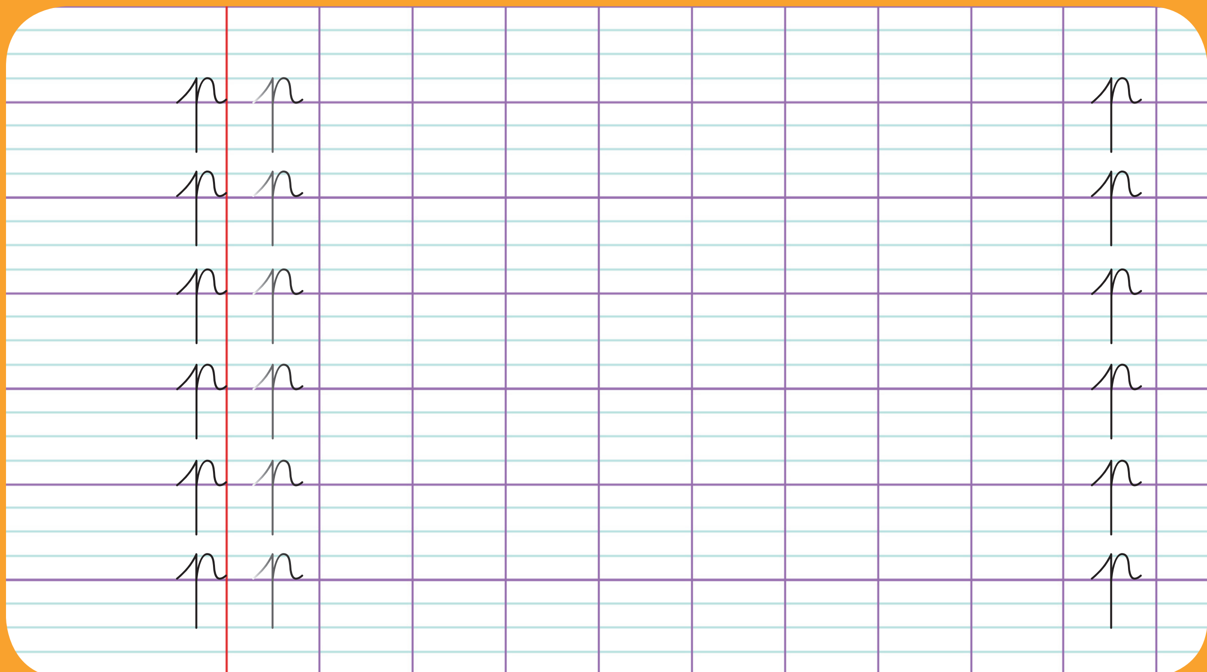
La lettre p se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



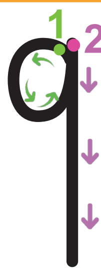
## Je retiens

Le p est une consonne.

## J'apprends à tracer

q

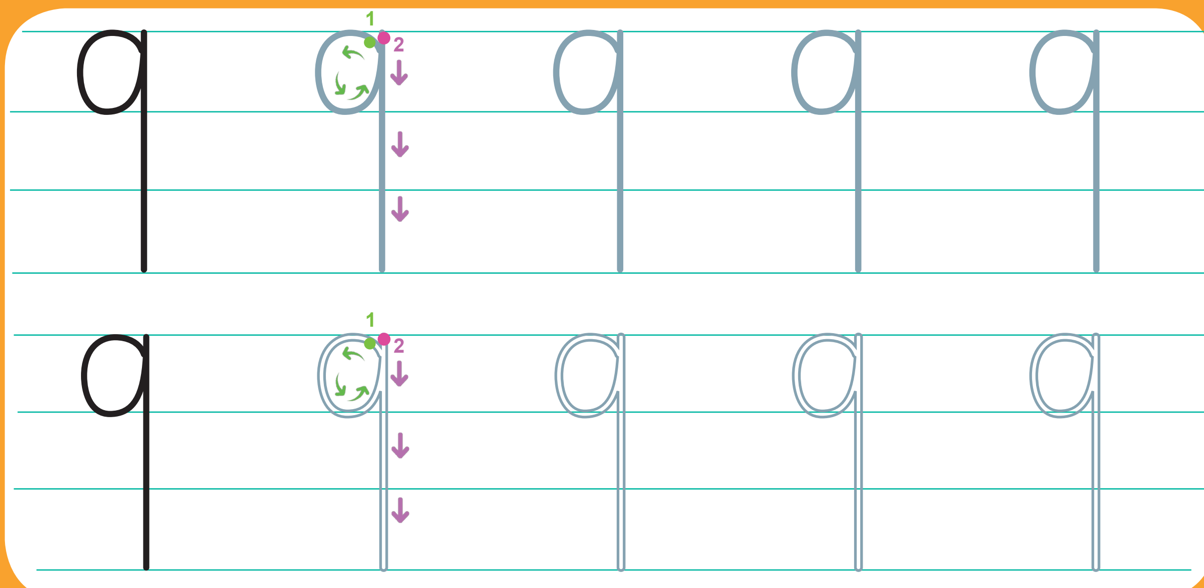
1. D'abord je trace un rond qui descend et remonte



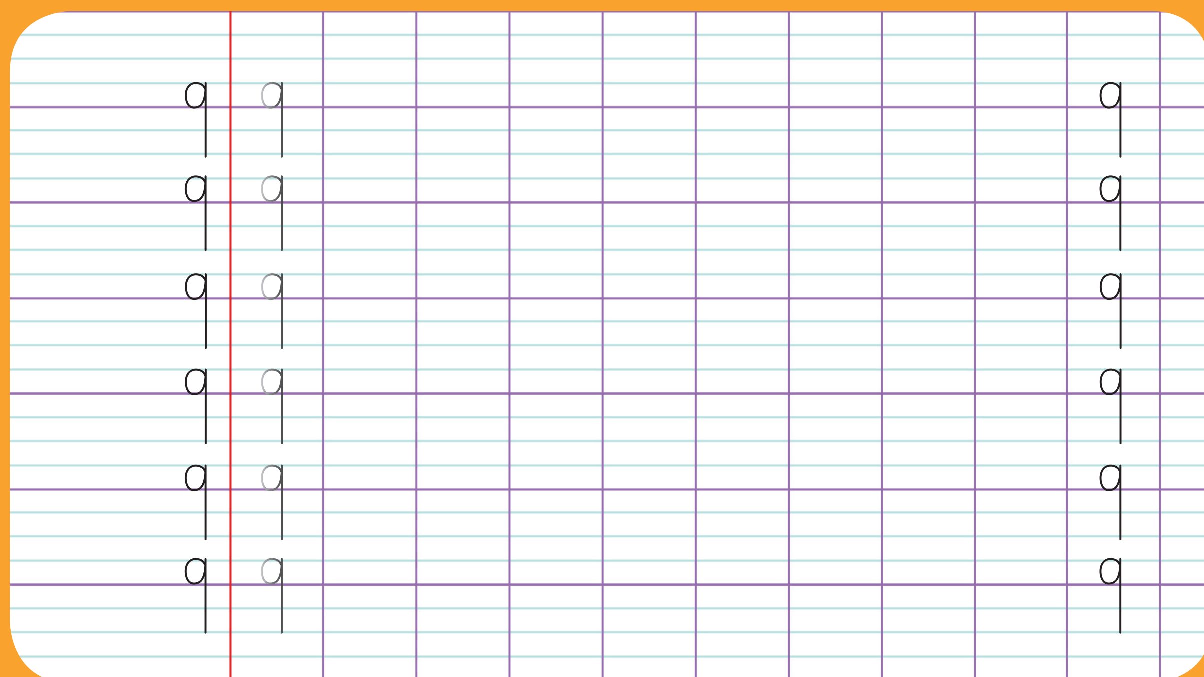

2. Ensuite je trace un trait vertical qui descend bien droit

La lettre q se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne



## J'écris sur les lignes



## Je retiens

Le q est une consonne.

## J'apprends à tracer

1. Je trace un trait penché qui remonte...

...puis une petite boucle...

...puis un trait horizontal...

...et je termine par une jambe qui descend et se termine en remontant

La lettre r se trace en 1 fois sans lever la main.

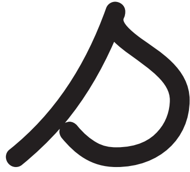
## Je m'entraîne

## J'écris sur les lignes

## Je retiens

Le r est une consonne.

## J'apprends à tracer



1. D'abord je trace un trait penché qui remonte...

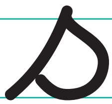


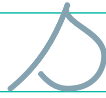
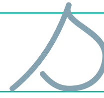
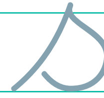

...je fais une petite boucle...

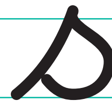
...et je redescends en faisant un crochet

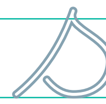
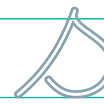
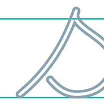
La lettre s se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne





## J'écris sur les lignes

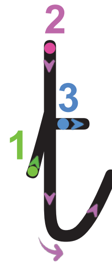
## Je retiens

Le s est une consonne.

## J'apprends à tracer

t

1. D'abord je trace un trait penché qui remonte

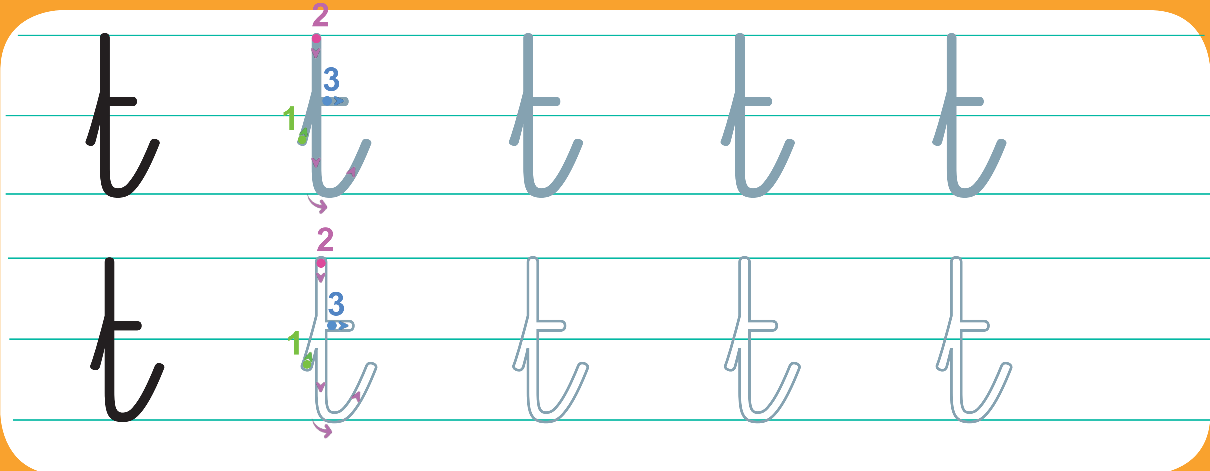



2. Ensuite un trait vertical bien droit vers le bas qui se finit par un arrondi

3. Enfin je trace un petit trait horizontal

Le t se trace en 3 fois. Il faut lever 2 fois la main.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



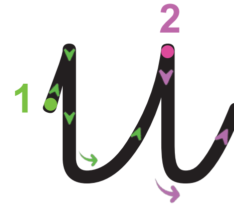
## Je retiens

Le t est une consonne.

## J'apprends à tracer

u

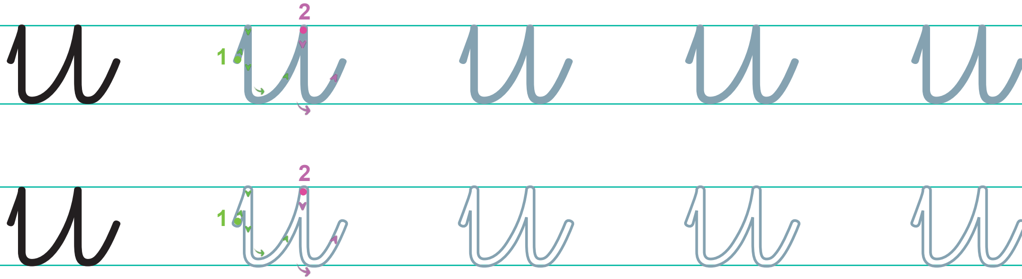
1. D'abord je trace un petit trait penché qui remonte, puis je redescends bien droit, et je termine par un arrondi qui remonte



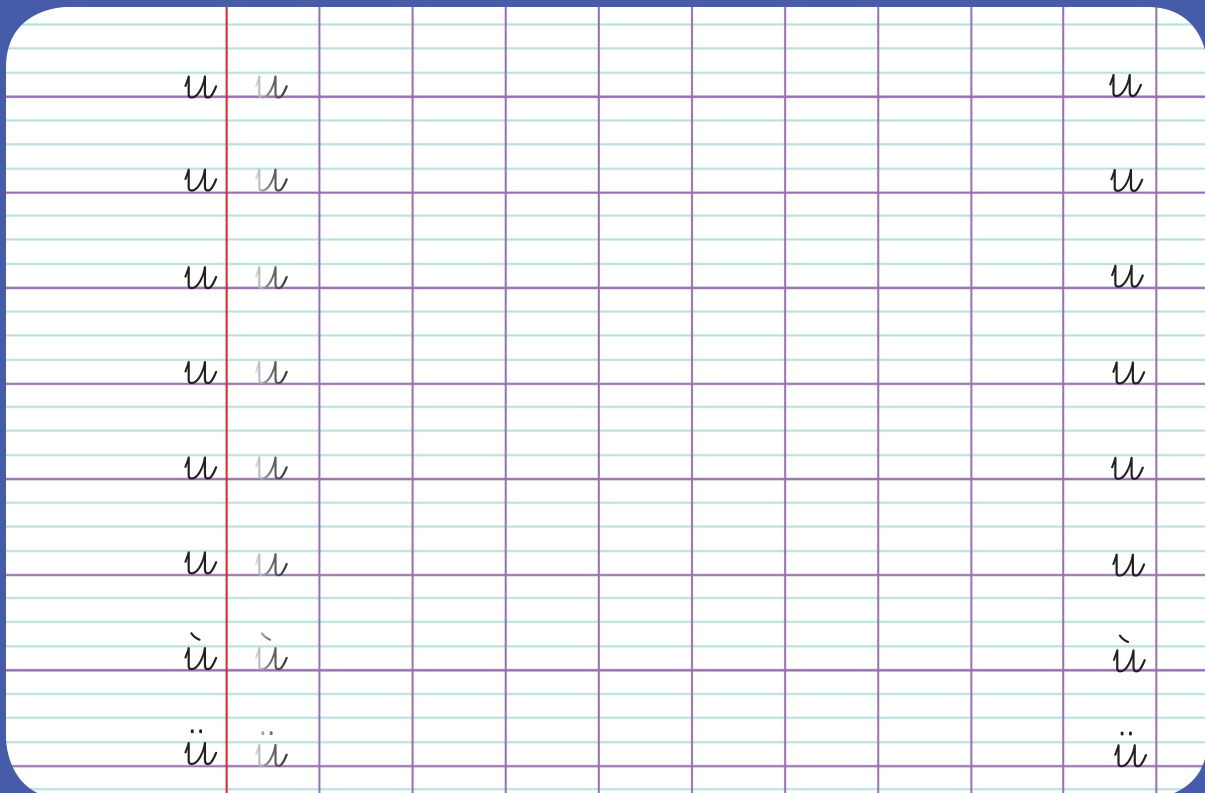

2. Enfin je trace un trait bien droit qui descend et se termine en remontant

Le u se trace en 2 fois. Il faut lever 1 fois la main.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



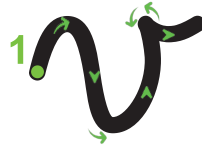

## Je retiens

Le u est une voyelle.

Le u peut parfois prendre un accent ù ou un tréma ü.

## J'apprends à tracer

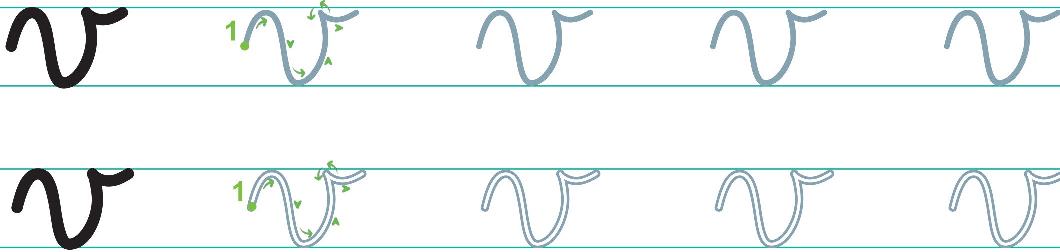
1. D'abord je trace une attache haute puis une jambe qui redescend puis remonte



… qui continue par une petite boucle qui finit par un trait horizontal

Le v se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne



## J'écris sur les lignes



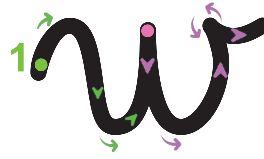
## Je retiens

Le v est une consonne.

## J’apprends à tracer

w

1. D’abord je trace une attache haute puis une jambe qui redescend puis remonte

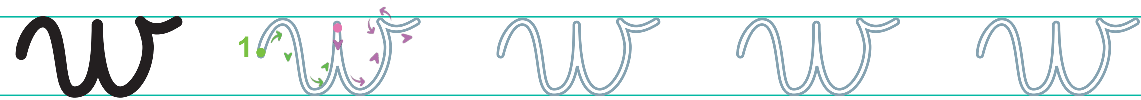



2. Enfin je trace une jambe qui redescend et remonte, et se finit par une petite boucle

Le w se trace en 2 fois. Il faut lever 1 fois la main.

## Je m’entraîne




## J’écris sur les lignes

w w w
w w w
w w w
w w w
w w w
w w w
w w w
w w w
w w w

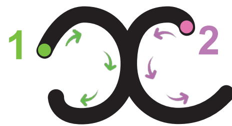
## Je retiens

Le w est une consonne.

## J'apprends à tracer

x

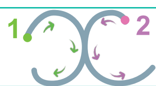
1. D'abord je trace un arrondi qui descend en tournant vers la droite

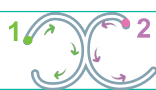



2. Enfin je trace un deuxième arrondi qui descend en tournant vers la gauche

Le x se trace en 2 fois. Il faut lever 1 fois la main.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes

x x x

x x x

x x x

x x x

x x x

x x x

x x x

x x x

x x x

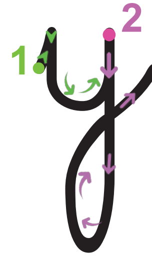
## Je retiens

Le x est une consonne.

## J'apprends à tracer

y

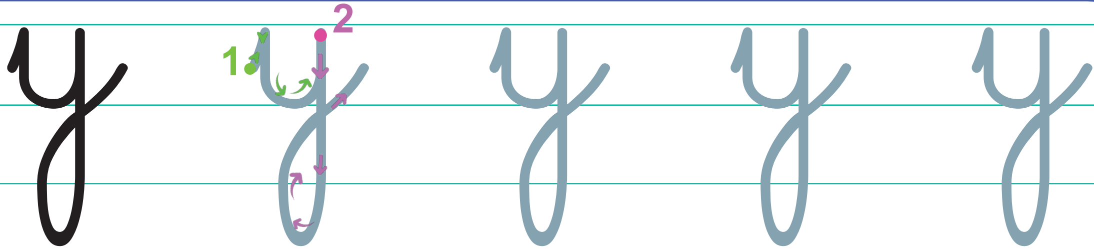
1. D'abord je fais un petit trait qui remonte et une jambe qui redes-cend en tournant vers la droite

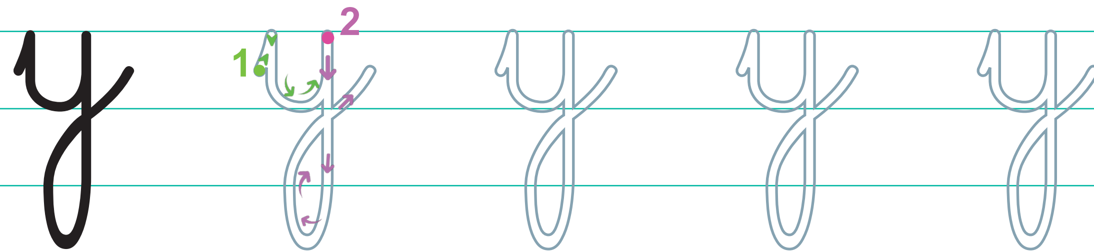



2. Ensuite un trait qui descend bien droit qui fait une boucle en remontant

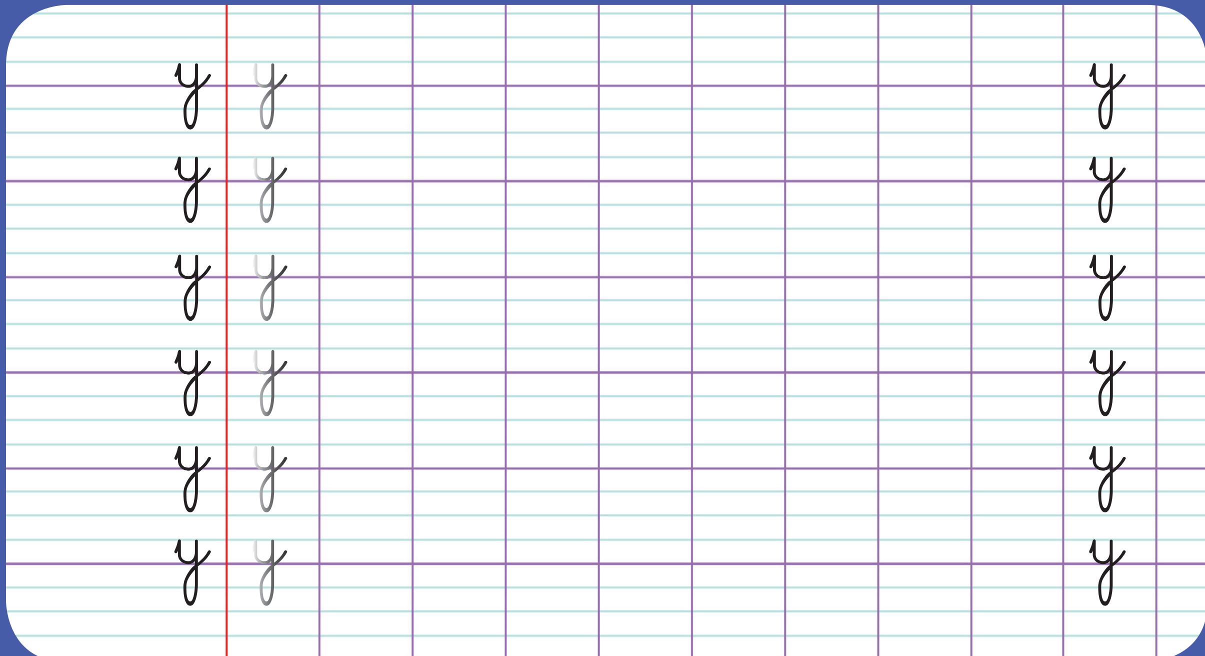
Le y se trace en 2 fois. Il faut lever 1 fois la main.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



## Je retiens

Le y est une voyelle.

## J'apprends à tracer



1. D'abord je trace un petit trait penché qui remonte

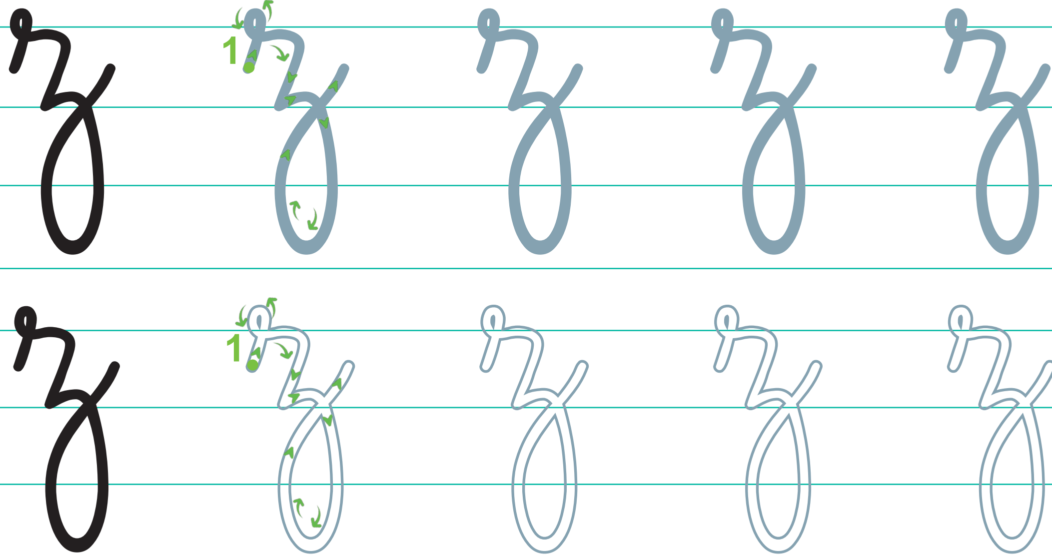



...puis une petite boucle...
...puis un trait horizontal...
...puis un penché qui descend...

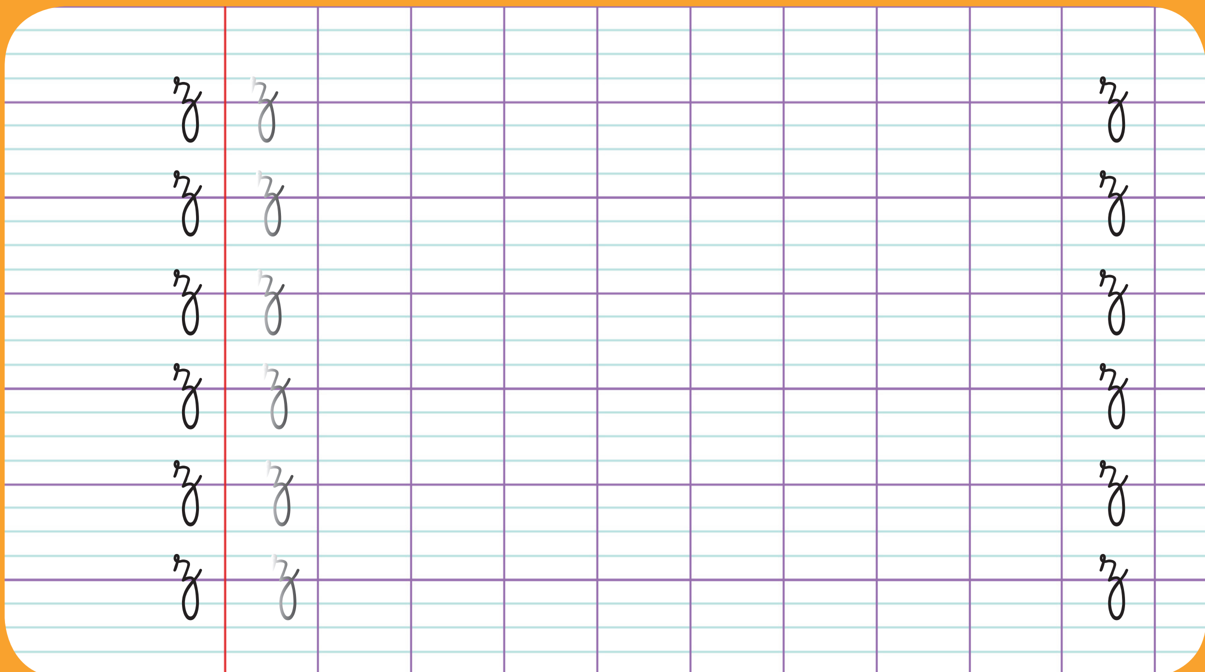
...puis une grand boucle descend puis remonte

Le z se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes

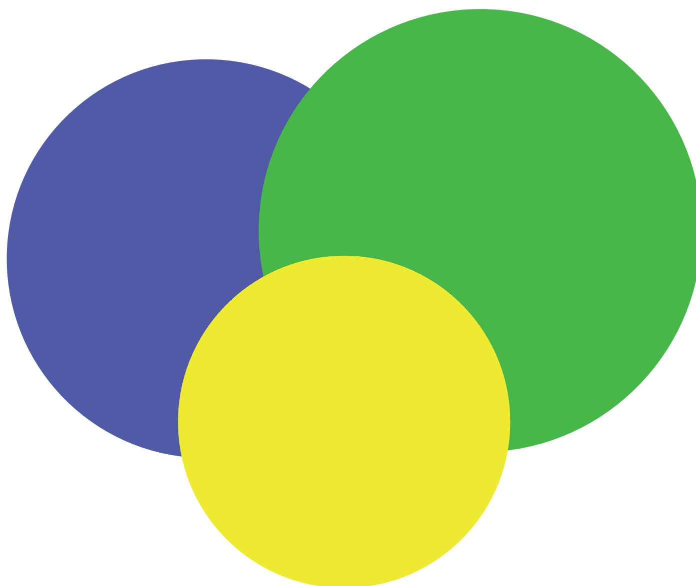


## Je retiens

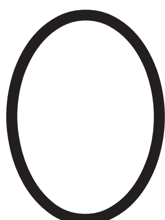
Le z est une consonne.

# Les chiffres

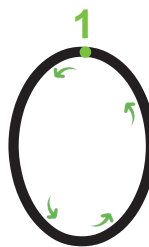
**Intermédiaire**
**Seyes 3 mm**



## J'apprends à tracer

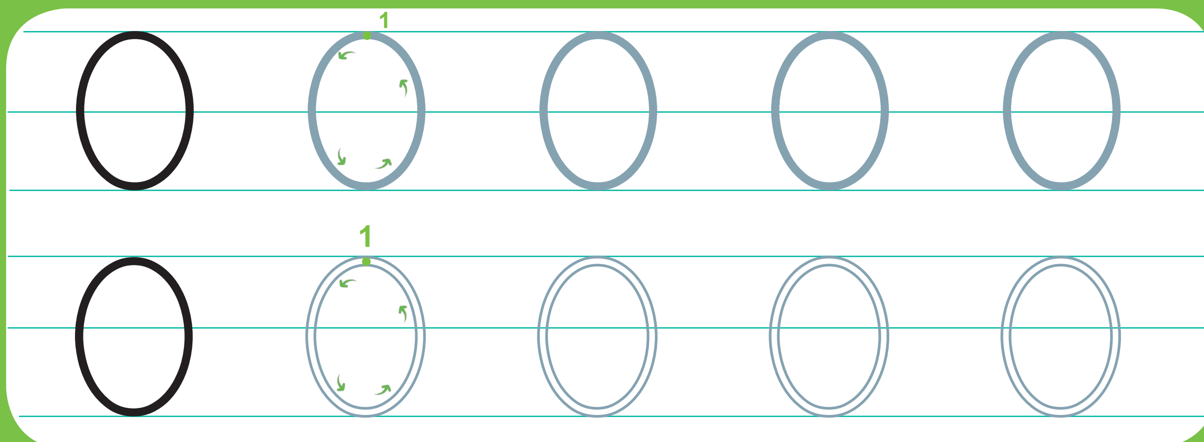

zéro

1. Je trace un rond qui descend vers la gauche puis remonte vers la droite




Le chiffre 0 se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne




## J'écris sur les lignes



## Je retiens

Le 0 est le point de départ de la règle.

## J'apprends à tracer

1

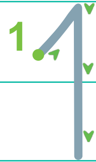
un

1. Je trace un trait penché qui remonte puis un trait qui redescend bien droit



Le chiffre 1 se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne

1  1 1 1

1  1 1 1

## J'écris sur les lignes

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | |

## Je retiens

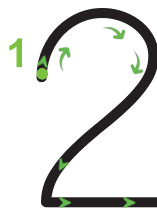
Le 1 est un chiffre impair.

## J'apprends à tracer

2

deux

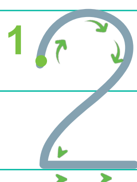
1. D'abord je trace demi-cercle qui remonte vers la droite et redescend penché jusqu'en bas...



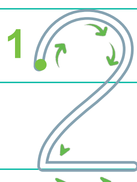

...enfin je termine par un trait horizontal

Le chiffre 2 se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne

2 

2 2 2

2 

2 2 2

## J'écris sur les lignes

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 |

## Je retiens

Le 2 est un chiffre pair.

## J'apprends à tracer

# 3

trois

1. D'abord je trace demi-cercle qui remonte vers la droite et redescend...

...ensuite je trace un demi-cercle qui redescend un peu plus grand

Le chiffre 3 se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne

3 3 3 3 3

3 3 3 3 3

## J'écris sur les lignes

3 3 3

3 3 3

3 3 3

3 3 3

3 3 3

3 3 3

3 3 3

3 3 3

3 3 3

## Je retiens

Le 3 est un chiffre impair.

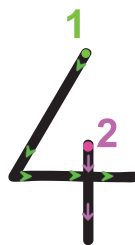
© Cours Pi

## J'apprends à tracer

4

quatre

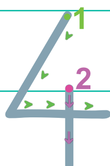
1. D'abord je trace un trait penché qui descend vers la gauche qui revient à droite à l'horizontale

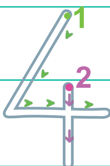



2. Ensuite un trait vertical vers le bas

Le chiffre 4 se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne

4  4 4 4

4  4 4 4

## J'écris sur les lignes

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 4 | | | | | | | | | | 4 | |
| 4 | 4 | | | | | | | | | | 4 | |
| 4 | 4 | | | | | | | | | | 4 | |
| 4 | 4 | | | | | | | | | | 4 | |
| 4 | 4 | | | | | | | | | | 4 | |
| 4 | 4 | | | | | | | | | | 4 | |
| 4 | 4 | | | | | | | | | | 4 | |
| 4 | 4 | | | | | | | | | | 4 | |
| 4 | 4 | | | | | | | | | | 4 | |

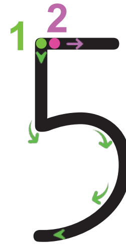
## Je retiens

Le 4 est un chiffre pair.

## J'apprends à tracer

5
cinq

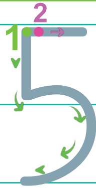
1. D'abord je trace un trait qui descend bien droit puis un demi-rond qui descend jusqu'en bas



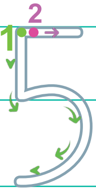

2. Ensuite un trait vertical tout en haut

Le chiffre 5 se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne

5 

5 5 5

5 

5 5 5

## J'écris sur les lignes

5 5 5
5 5 5
5 5 5
5 5 5
5 5 5
5 5 5
5 5 5
5 5 5
5 5 5

## Je retiens

Le 5 est un chiffre impair.

© Cours Pi

## J'apprends à tracer

# 6

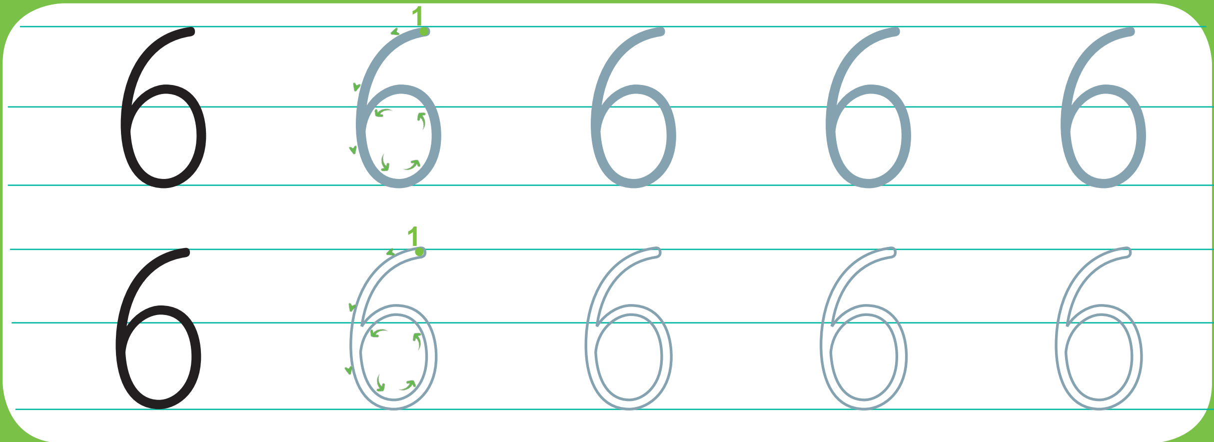
six

1. D'abord je trace une demi-ovale qui descend jusqu'en bas puis je remonte en boucle à la moitié

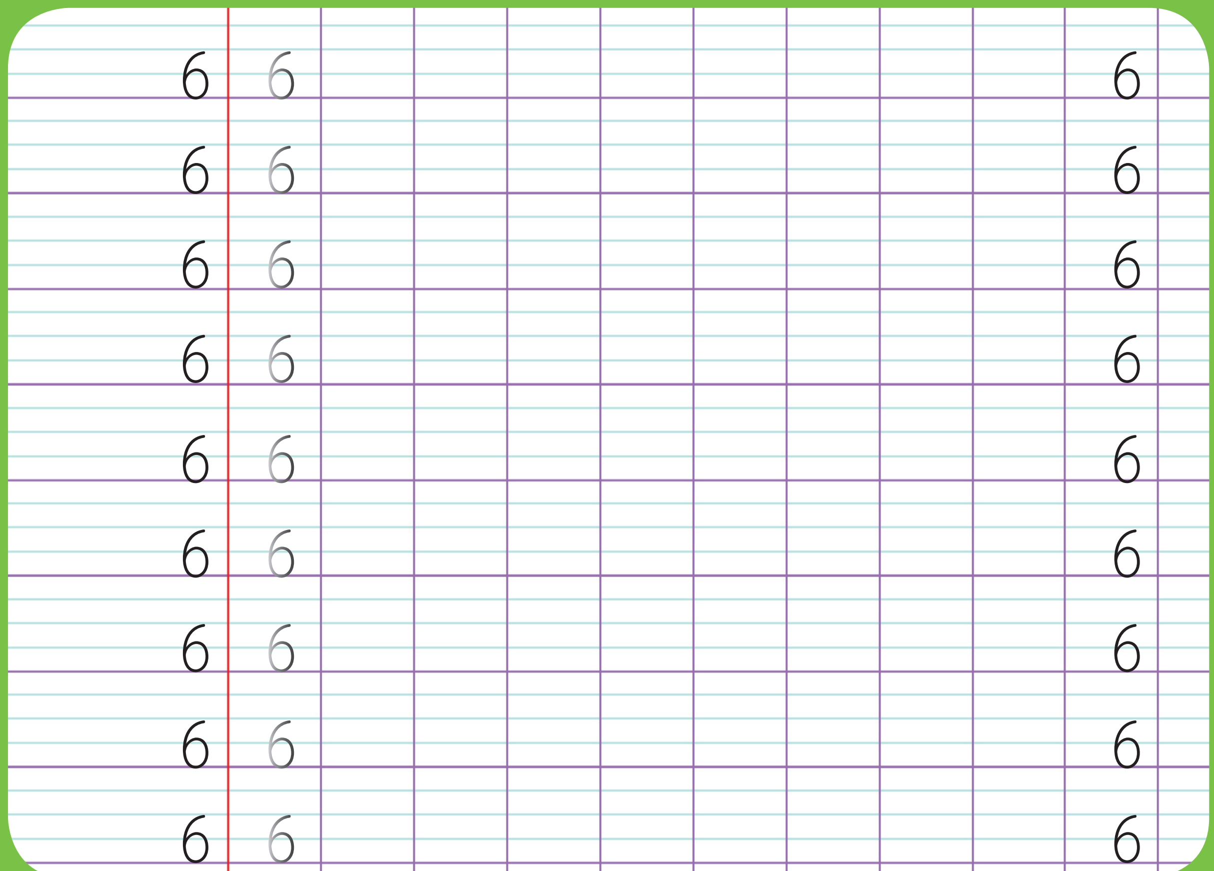



Le chiffre 6 se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne



## J'écris sur les lignes



## Je retiens

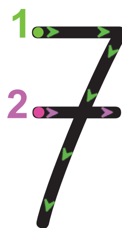
Le 6 est un chiffre pair.

## J'apprends à tracer

7

sept

1. D'abord je trace un trait horizontal en haut puis un trait penché qui redescend en bas vers la gauche




2. Ensuite je trace un trait horizontal au-dessus du milieu

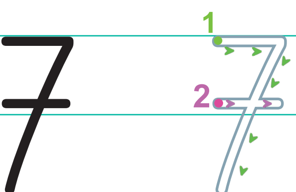
Le chiffre 7 se trace en 2 fois. Il faut lever la main 1 fois.

## Je m'entraîne













## J'écris sur les lignes

7 7 7
7 7 7
7 7 7
7 7 7
7 7 7
7 7 7
7 7 7
7 7 7
7 7 7

## Je retiens

Le 7 est un chiffre impair.

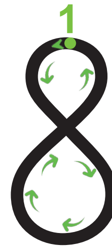
© Cours Pi

## J'apprends à tracer

8

huit

1. Je trace 2 demi-boucles qui descendent puis remontent en demi-boucles




Le chiffre 8 se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne







## J'écris sur les lignes

8 8 8

8 8 8

8 8 8

8 8 8

8 8 8

8 8 8

8 8 8

8 8 8

8 8 8

## Je retiens

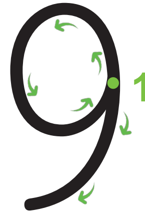
Le 8 est un chiffre pair.

## J'apprends à tracer

9

neuf

1. D'abord je trace un rond et quand je suis revenu au début je trace une jambe qui descend en arrondi

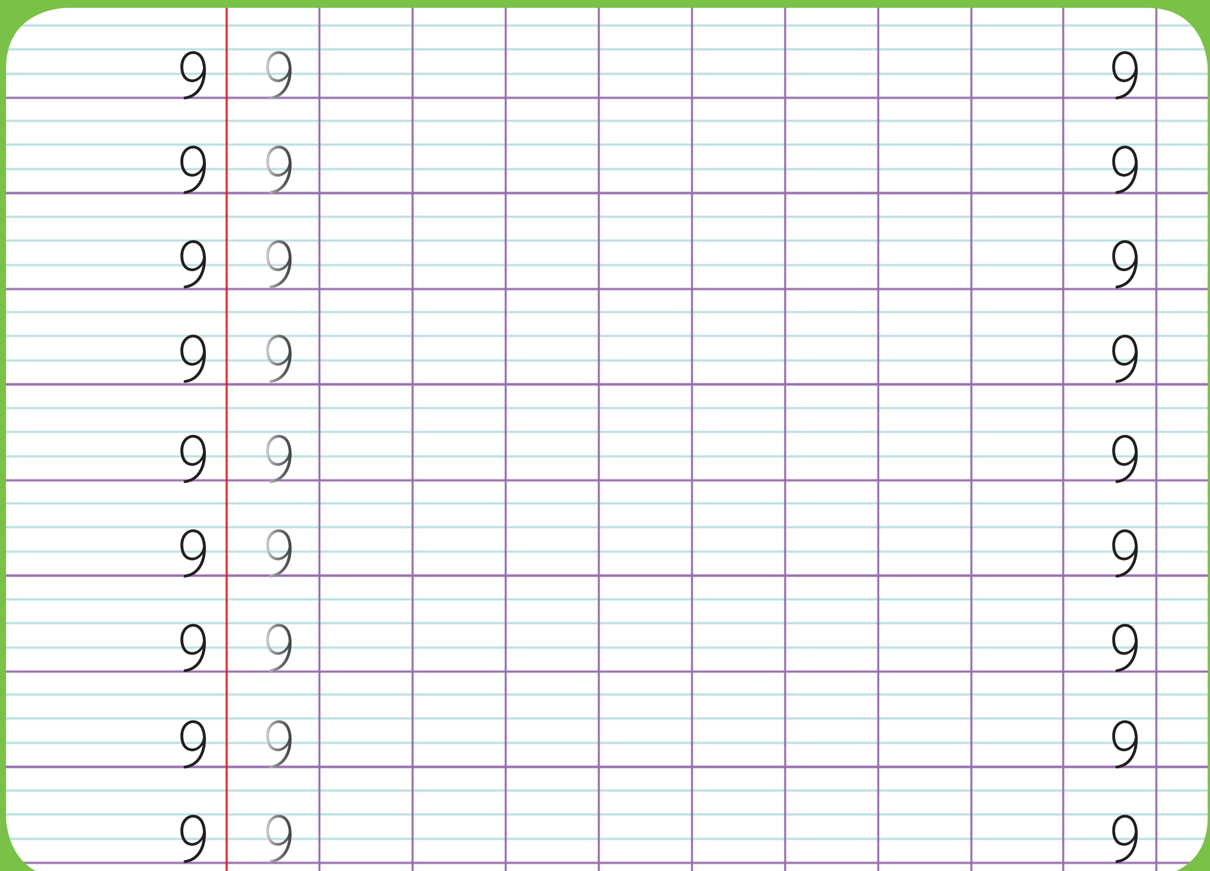



Le chiffre 9 se trace en 1 fois sans lever la main.

## Je m'entraîne



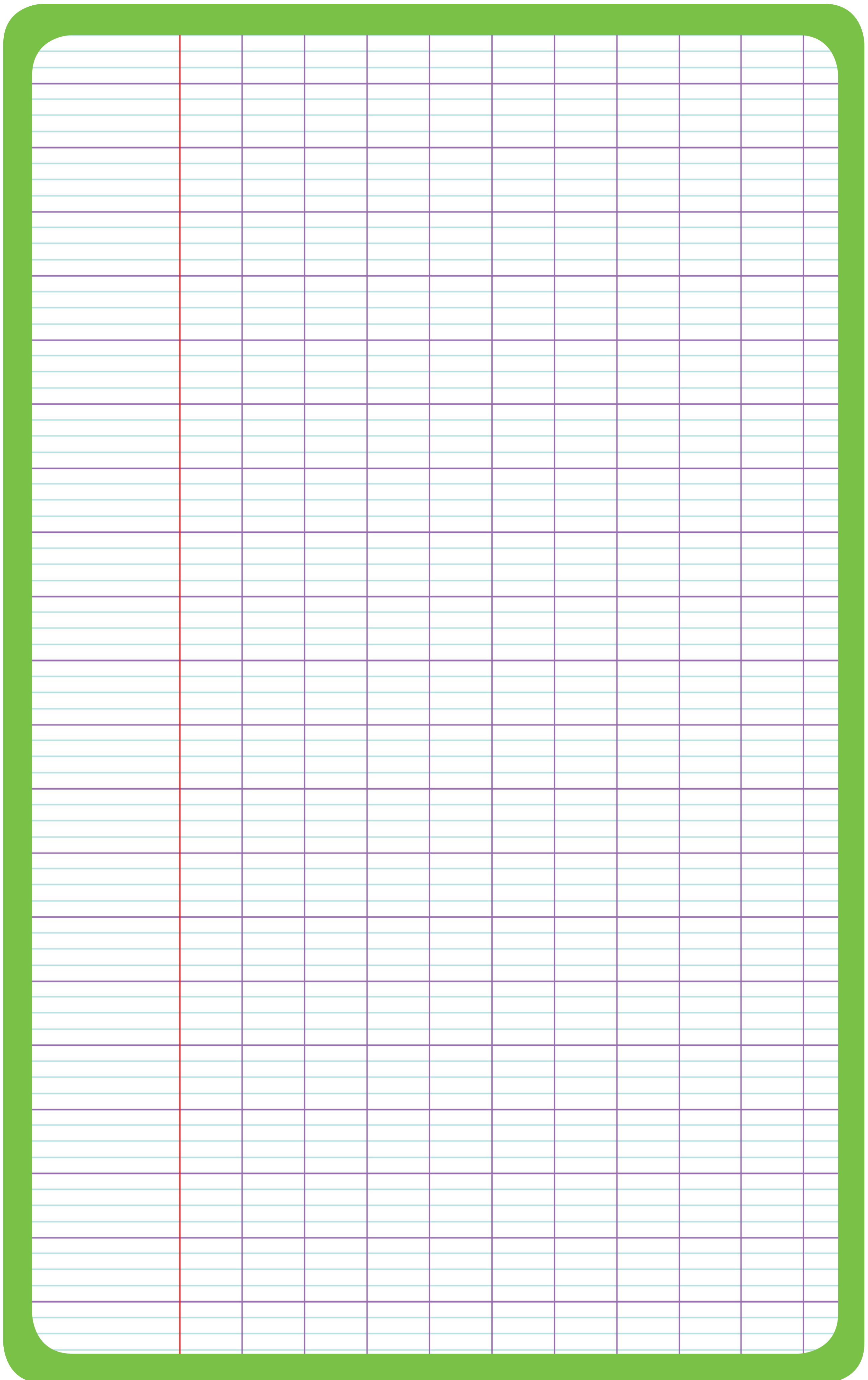

## J'écris sur les lignes




## Je retiens

Le 9 est un chiffre impair.

© Cours Pi 







1993
COURS PI
L'école sur-mesure